

# Sechserreihe

**Link:** <https://fussball-heimtraining.de/ballkontrolle/>

**Kategorie:** Ballkontrolle

---

## Organisation:

Du benötigst sechs Hütchen/Gegenstände, welche du in einer Sechserreihe aufstellst. Bevor du die Übung im Tempo spielst, teste kurz, ob die Abstände der Hütchen/Gegenstände für dein Dribbling passen.

## Ablauf:

Du startest an einer Seite der Sechserreihe und kannst, die einzelnen Dribbel-Aufgaben beliebig oft wiederholen. Um eine perfekte Belastungssteuerung zu haben, macht es Sinn, sich eine Zeitspanne für die einzelnen Aufgaben festzulegen. Wir empfehlen 60-90 Sekunden pro Aufgabe.

**Coachingpunkte:** achte darauf, dass

- du möglichst enge Ballkontakte ausführst
- dein Körperschwerpunkt tief ist, damit du beweglich bist
- du verschiedene Dribbel-Arten anwendest (vielseitig trainieren)
- du dein Tempo der Ausführung anpasst (Sauberkeit vor Schnelligkeit im Techniktraining)

## Varianten:

Variante 1: Slalom-Dribbling mit dem rechten Fuß

Variante 2: Slalom-Dribbling mit dem linken Fuß

Variante 3: Slalom-Dribbling im Pendelschritt

Variante 4: Slalom-Dribbling mit dem rechten und linken Fuß (wechseln beim Dribbeln)

Variante 5: Calhanoğlu-Variante (ein Kontakt Außenrist, ein Kontakt Innenseite)

Variante 6: Standbein-Hacke rechts

Variante 7: Standbein-Hacke links